

**Coronavirus,
bereavement and grief
Language: Arabic**

**Cruse
Bereavement
Support**

فيروس كورونا والفجيرة والحزن

لقد أثر فيروس كورونا على كل شيء في طريقة وفاة الناس والكيفية التي يمكننا أن نحزن بها عليهم. لذا يمكن لفقدان شخص ما أثناء الجائحة أن يكون أمرًا مؤلمًا وصعبًا للغاية.

المشاعر التي يتم الشعور بها عند وفاة شخص بسبب فيروس كوفيد-19 أو أثناء الجائحة

الصدمة العصبية

قد تكون وفاة الشخص غير متوقعة أو تصبح خطيرة بشكلٍ سريع للغاية. ويمكن لذلك أن يؤدي إلى الشعور بالصدمة العصبية. إذا لم تكن متواجدًا أثناء الوفاة أو كنت لا تستطيع رؤية الجسد، فقد يستغرق الأمر وقتًا لتقبل حقيقة الوفاة.

الصدمة النفسية

ربما لم تُتَح لك الفرصة لقضاء الوقت مع الشخص أثناء احتضاره، أو لم تكن قادرًا على توديعه بشكلٍ مناسب. ويمكن لذلك أن يكون صادمًا ومؤلمًا جدًا.

ربما تكون أيضًا قد قرأت أو شاهدت قصصًا صعبة في وسائل الإعلام أو ربما تكون قد شاهدت مشاهد مؤلمة مباشرة يمكن أن تزيد من صدمتك تجاه وفاته.

الغضب والذنب

قد تصبح لديك أيضًا مخاوف بشأن الرعاية التي تلقاها الشخص قبل وفاته. ويمكن لهذا بدوره أن يؤدي إلى الشعور بالغضب والذنب. قد تشعر أيضًا أنه كان من الممكن منع وفاة ذلك الشخص مما قد يؤدي إلى الغضب من الآخرين، أو الشعور بالذنب لعدم استطاعتك حمايته.

العزلة

إذا كنت قد فُجِعت بوفاة شخص ما أثناء الإغلاق الشامل أو أثناء فرض القيود على الحركة، فربما يكون قد فاتك الدعم والحب من أصدقائك وأفراد عائلتك الآخرين.

الجنائز وحفلات التأبين

ربما لم تتمكن من الحصول على طقوس الجنائز أو خدمة التأبين التي تريدها. وربما تم تقييد الأرقام أو لم تتمكن من الحضور حيث كنت تعزل نفسك أو كنت مريضًا. ويمكن لعدم اتباع الإجراءات المعتادة بعد وفاة شخص ما أن يشعرك بالغرابة والألم.

ما الذي يمكن أن يساعد

سوف تقل ردود الفعل الأولية من الغضب والصدمة العصبية والخوف بمرور الوقت. سيكون لديك على الأرجح أيام سيئة وأيام أفضل عندما تحزن.

تحدث إلى شخص ما

تحدث إلى العائلة أو الأصدقاء أو إلى شخص ما مر بتجارب مماثلة. قد يكون طبيبك قادرًا على المساعدة في حال تأثر صحتك النفسية أو الجسدية. يمكنك أيضًا الاتصال بنا في مؤسسة Cruse (انظر أدناه).

اعتن بنفسك

حاول الحصول على بعض الهواء النقي أو التعرض لضوء الشمس كل يوم. ويمكن لممارسة التمارين أن تكون مفيدة حقًا، حتى لو كانت مجرد المشي حول المبنى. ويمكن أيضًا للالتزام بالروتين وفترات الراحة، حتى إذا كنت لا تستطيع النوم، أن يساعدك.

التنكر

توجد العديد من الطرق المختلفة لتذكر شخص ما والإبقاء عليه كجزء من حياتك. فقد يعني هذا إنشاء صندوق ذكريات أو ألبوم صور خاص أو زيارة الأماكن التي كانت بمثابة أماكن خاصة بالنسبة له. إذا لم تستطع إقامة طقوس الجنازة التي كنت تريدها، فيمكنك التخطيط لخدمة أو حدث تأبين آخر عندما يكون ذلك ممكنًا. إذا لم تكن قادرًا على توديع ذلك الشخص أو التحدث إلى قريبك أو صديقك قبل وفاته، يجد الكثير من الناس أنه من المفيد كتابة خطاب له أو إيجاد طريقة أخرى لإخباره بما تريد. ويرى بعض الناس أن الاحتفاظ بتدوينات شخصية مفيد.

الاتصال بخط المساعدة الخاص بمؤسسة Cruse

إذا أصبحت بحاجة إلى المزيد من المساعدة، وكنت لا تتحدث الإنجليزية، فيمكننا حينئذ الترتيب لتزويدك بالدعم عبر خط المساعدة الخاص بنا من خلال خدمة الترجمة LanguageLine.

كيف تسير الأمور

1. اتصل على الرقم 0808 808 1677.
2. سوف تسمع رسالة مسجلة باللغة الإنجليزية. يُرجى الانتظار لحين التحدث إلى شخص ما. ونظرًا لأنه يوجد طلب كثير على خدمتنا، فقد تضطر إلى المحاولة مرة أخرى في وقت أقل ازدحامًا إذا لم يتمكن أحد من الرد عليك.
3. عندما يقوم أحد المتطوعين على خط المساعدة بالرد عليك، أخبره بوضوح باسم اللغة التي تتحدثها باللغة الإنجليزية.
4. سيقوم المتطوع بعد ذلك باستدعاء خدمة الترجمة الخاصة بنا - وسوف تسمعه يتحدث إلى شخص آخر لإعداد المكالمات، لذا يُرجى البقاء على الخط. قد يستغرق هذا الأمر بضع دقائق.
5. بعد ذلك سينضم مترجم شفهي إلى المكالمات ويوفر الترجمة الشفهية لك وللمتطوع على خط المساعدة بين لغتك واللغة الإنجليزية.
6. نظرًا لأن هذه محادثة ثلاثية، فإنها ستستغرق وقتًا أطول قليلاً من مكالمات خط المساعدة المعتادة، لذا يُرجى التحلي بالصبر.

تكون ساعات عمل خط المساعدة الخاص بنا هي:

- الاثنين: 9.30 ص - 5 م
- الثلاثاء: 9.30 ص - 8 م
- الأربعاء: 9.30 ص - 8 م

cruse.org.uk

خط المساعدة: 0808 808 1677

مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 208078

- الخميس: 9.30 ص - 8 م
- الجمعة: 9.30 ص - 5 م
- السبت والأحد: 10 ص - 2 م

English version

Coronavirus, bereavement and grief

Coronavirus has affected any things in the way people have died and how we are able to grieve for them. Losing someone during a pandemic can be very painful and difficult.

Feelings when someone died of Covid-19 or during the pandemic

Shock

Their death may have been unexpected or become serious very quickly. This can lead to feelings of shock. If you weren't able to be present for the death or couldn't view the body it can take time to accept the reality of the death.

Trauma

You may not have had an opportunity to spend time with the person while they were dying, or been able to say a proper goodbye. This can be very painful and traumatic.

You may have also read or seen difficult stories in the media or you may have witnessed distressing scenes directly that can add to the trauma of their death.

Anger and guilt

You may also have concerns about the care the person received before they died. This in turn can lead to feelings of anger and guilt. You might feel that their death could have been prevented which might lead to anger with others, or guilt that you couldn't protect them.

Isolation

If you were bereaved during a lockdown or during restrictions you might have missed out on support and love from your other friends and family.

Funerals and memorials

You may not have been able to have the funeral or memorial service you wanted. Numbers may have been restricted and you may not have been able to attend if you were isolating or ill yourself. Not having the usual routines to follow after someone dies can feel very strange and painful.

What can help

The initial reactions of anger, shock and fear will reduce over time. You will most likely have bad days and better days as you grieve.

Talk to someone

Talk to family, friends, or to someone who has had similar experiences. Your GP may be able to help if your mental or physical health is suffering. You can also contact us at Cruse (see below).

Look after yourself

Try and get some fresh air or sunlight each day. Exercise can be really helpful, even if it's just a walk around the block. Keeping to a routine can help, and resting even if you can't sleep.

Remembering

There are lots of different ways to remember someone and keep them as part of your life. This might mean creating a memory box, a special album of pictures, or visiting places which were special to them.

If you weren't able to have the funeral you would have wanted, you could plan another service or memorial event when it's possible.

If you weren't able to say goodbye or talk to your relative or friend before they died, many people find it helps to write them a letter or find another way to say what you need to. Some people find keeping a journal is useful.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.

6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm